

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30	スタジオ 顔ヨガ 中尾 10:00～10:20	ジム ストレッチ 9:40～9:50	スタジオ あせかく エアロ 宮崎 10:15～11:00	スタジオ あせかく エアロ 宮崎 10:15～11:00	スタジオ リズムダンベル 宮崎 9:55～10:15	スタジオ リズムダンベル 宮崎 9:55～10:15	スタジオ リズムダンベル 宮崎 9:55～10:15
10	はじめてエアロ 山本 10:30～11:00	プール スクール 10:30～11:30	プール 予約制 上級レッスン 10:15～10:55	プール 予約制 上級レッスン 10:15～10:55	プール スクール 10:30～11:30	プール スクール 10:30～11:30	プール スクール 10:30～11:30
11	たのしく ステップ 山本 11:15～12:00	プール スクール 10:30～11:30	プール マスターズ レッスン 11:00～11:30	プール マスターズ レッスン 11:00～11:30	プール スクール 10:30～11:30	プール スクール 10:30～11:30	プール スクール 10:30～11:30
12	ヨガ 中尾 12:15～13:15	プール スクール 10:30～11:30	プール 体幹EX 11:15～12:00 川合	プール 体幹EX 11:15～12:00 川合	プール スクール 10:30～11:30	プール スクール 10:30～11:30	プール スクール 10:30～11:30
13	体幹EX 川合 13:30～14:00	プール スクール 10:30～11:30	プール 太陽ヨガ 楠本 12:10～13:10	プール 太陽ヨガ 楠本 12:10～13:10	プール スクール 10:30～11:30	プール スクール 10:30～11:30	プール スクール 10:30～11:30
14	健美操 元田 14:15～15:15	プール スクール 10:30～11:30	プール フラダンス 的場 13:30～14:30	プール フラダンス 的場 13:30～14:30	プール スクール 10:30～11:30	プール スクール 10:30～11:30	プール スクール 10:30～11:30
15	NCA 認定 靱盤・足 コンディショニング 宮崎 15:30～16:15	プール スクール 10:30～11:30	プール NCA 認定 リンパ コンディショニング 宮崎 14:40～15:25	プール NCA 認定 リンパ コンディショニング 宮崎 14:40～15:25	プール スクール 10:30～11:30	プール スクール 10:30～11:30	プール スクール 10:30～11:30
16	NCA 認定 靱盤・足 コンディショニング 宮崎 15:30～16:15	プール スクール 10:30～11:30	プール リズムダンベル 15:30～15:50 宮崎	プール リズムダンベル 15:30～15:50 宮崎	プール スクール 10:30～11:30	プール スクール 10:30～11:30	プール スクール 10:30～11:30
17	NCA 認定 靱盤・足 コンディショニング 宮崎 15:30～16:15	プール スクール 10:30～11:30	プール パラソールEX 15:55～16:15 宮崎	プール パラソールEX 15:55～16:15 宮崎	プール スクール 10:30～11:30	プール スクール 10:30～11:30	プール スクール 10:30～11:30
18	NCA 認定 靱盤・足 コンディショニング 宮崎 15:30～16:15	プール スクール 10:30～11:30	プール 上記3レッスン 時間変更	プール 上記3レッスン 時間変更	プール スクール 10:30～11:30	プール スクール 10:30～11:30	プール スクール 10:30～11:30
19	NCA 認定 体幹コア トレーニング 宮崎 19:00～19:45	プール スクール 10:30～11:30	プール ヨガ・サンサル テーション 楠本 19:00～20:00	プール ヨガ・サンサル テーション 楠本 19:00～20:00	プール スクール 10:30～11:30	プール スクール 10:30～11:30	プール スクール 10:30～11:30
20	はじめてエアロ 金井 20:10～20:40	プール スクール 10:30～11:30	プール はじめてステップ 金井 20:10～20:40	プール はじめてステップ 金井 20:10～20:40	プール スクール 10:30～11:30	プール スクール 10:30～11:30	プール スクール 10:30～11:30
21	オリジナル エアロ 金井 20:50～21:35	プール スクール 10:30～11:30	プール NCA 体調改善 認定プログラム 金井 20:50～21:50	プール NCA 体調改善 認定プログラム 金井 20:50～21:50	プール スクール 10:30～11:30	プール スクール 10:30～11:30	プール スクール 10:30～11:30
22		プール スクール 10:30～11:30	プール グループレッスン 北小屋 21:10～21:50	プール グループレッスン 北小屋 21:10～21:50	プール スクール 10:30～11:30	プール スクール 10:30～11:30	プール スクール 10:30～11:30

**スタジオ**

※ハッピータイムについて  
毎週日曜日

レッスン内容・時間及び担当は  
別紙にてご案内致します。

※祝日営業日について  
平日同様のレッスンスケジュール  
では行いません。  
レッスン及び担当は  
別紙にてご案内致します。

**プール**

※ は、  
プール利用可能時間です。

祝日は、掲示板、別紙にて  
ご案内します。

**プール利用可能時間**

月/木/金	9:30～15:30, 19:30～22:00
水	9:30～15:30, 18:00～22:00
土	9:30～14:30, 19:00～21:30
日/祝	9:30～17:30

\* のマークは、初めての方にお勧めクラスです。  
\* NCA 認定 コンディショニング指導者の認定を受けておりスリット・メタボ・男女問わず最高のパフォーマンス(調子の良い)カラダ作りのレッスンが出来ます。

\* のレッスンは、2017年4月までのレッスンスケジュールより、  
新レッスン追加や、レッスン名・インストラクター・時間が変更となっているものです。